# 10 признаков токсичных родителей, которые портят жизнь детям, не осознавая этого

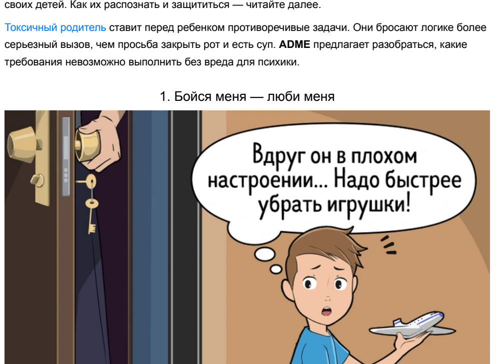
Психология • Семьи

69 6 404 161
Поделиться на Facebook • Рассказать ВКонтакте • Поделиться на ok.ru

Разницу между неблагодарными детьми и жертвами токсичного воспитания помогают видеть специалисты. Например, клинический психолог Сет Майерс (Seth Meyers) и профессор Престон Ни (Preston Ni) в своих статьях рассказывают о родительском поведении, которое портит жизнь детям. Впрочем, воспитание — тяжелый труд, а потому упрекать родителей в «неидеальности» кощунственно. С таким же успехом можно заявить, что супергерои «как-то неконцептуально спасают мир». Грань между родительскими ошибками и откровенным вредительством бывает тонкой. В этой статье речь пойдет о людях, которые морально калечат своих детей. Как их распознать и защититься — читайте далее.

Токсичный родитель ставит перед ребенком противоречивые задачи. Они бросают логике более серьезный вызов, чем просьба закрыть рот и есть суп. **ADME** предлагает разобраться, какие требования невозможно выполнить без вреда для психики.

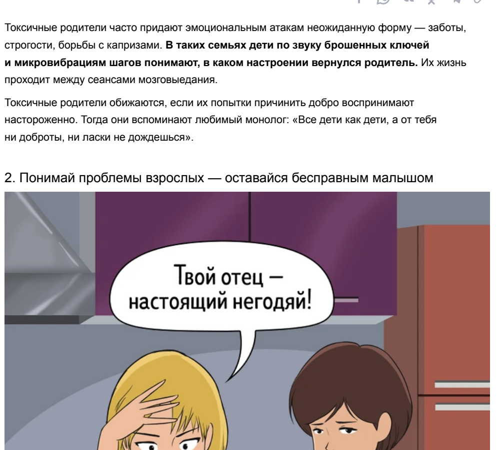
1. Бойся меня — люби меня




Токсичные родители часто прибегают к эмоциональным атакам неожиданную форму — заботы, строгости, борьбы с капризами. **В таких семьях дети по звуку брошенных ключей и микровибрациям шагов понимают, в каком настроении вернулся родитель.** Их жизнь проходит между сеансами мозговыедания.

Токсичные родители обижаются, если их попытки причинить добро воспринимают настороженно. Тогда они вспоминают любимый монолог: «Все дети как дети, а от тебя ни доброты, ни ласки не дождешься».

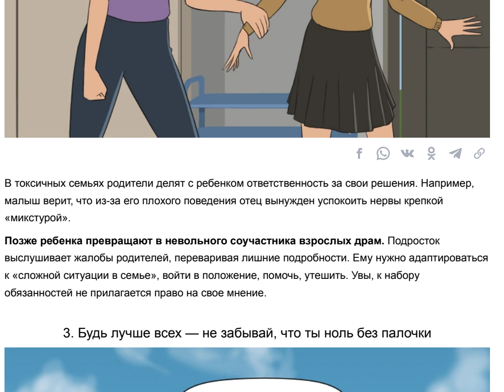
2. Понимай проблемы взрослых — оставайся бесправным малышом



В токсичных семьях родители делят с ребенком ответственность за свои решения. Например, малыш верит, что из-за его плохого поведения отец вынужден успокоить нервы крепкой «микстурой».

**Позже ребенка превращают в невольного соучастника взрослых драм.** Подросток выслушивает жалобы родителей, переваривая лишние подробности. Ему нужно адаптироваться к «сложной ситуации в семье», войти в положение, помочь, утешить. Увы, к набору обязанностей не прилагается право на свое мнение.

3. Будь лучше всех — не забывай, что ты ноль без палочки




**Родители-нарциссы ожидают от ребенка только самых** высоких результатов. Впрочем, победы воспринимаются как должное. Мол, добился успеха — и ладно, не добился — принимай порцию унижений. Обесценивающие комментарии с детства портят жизнь. Человек взрослеет с ощущением того, что так и не стал для родителей хорошим.

4. Распахни передо мной душу — не удивляйся ножу в спине

Токсичные родители буквально выдавливают откровения любым способом. Чаще всего вызывают у сына / дочери чувство вины. Позже **добытая информация используется против собеседника**. Есть несколько сценариев:

- Подробности личной жизни сына / дочери станут известны другим людям: родственникам, соседям, а иногда и продавцам на местном рынке. Соус под названием «А что такого?» скроет остроту претензий.
- Родитель получает повод для упрека или язвительных комментариев: «Если ты такой хороший, почему тогда... (сюда вставьте выуженные факты. — *Прим. авт.*)?»

5. Ты плохой — не смей улучшаться

Чем ниже самооценка ребенка, тем проще заставить его плясать под свою дудку. Токсичные родители с энтузиазмом обсудят промахи и недостатки сына / дочери. Чаще всего **акцент смещается на внешность, т. к. это легкодоступная болевая точка**. Если явных «дефектов» нет, в ход пойдут надуманные.

Попытки ребенка избавиться от комплексов будут саботированы. Потому что хорошие результаты повышают самооценку. Токсичным родителям нужен не «апгрейденный» ребенок, демонстрирующий силу воли, а груша для битья.

6. Развивайся — перечеркни свои планы на будущее

От ребенка требуется отчет об успехах. В то же время **способы достижения целей игнорируются**. Например, нужно двигаться по карьерной лестнице, оставаясь маминым подсобным рабочим. Или обрастать полезными связями, не покидая кухню.

Родитель-нарцисс радуется благополучию чада по двум причинам:

- Успехами потомков можно дразнить окружающих — пусть завидуют.
- Преуспевающие дети обеспечат доступ к лучшей жизни.

Есть и другие мотивы. Ребенка настраивают на идеализированные сценарии, чтобы периодически напоминать о дистанции между ним и заветной целью. **Приставка «недо-» останется в личном деле ребенка навсегда**.

Токсичных родителей жизнь часто ставит перед выбором. Что лучше — потерять контроль над ребенком, получив больше благ для семьи, или наоборот? Скорее всего, они от контроля не откажутся.

7. Следуй моим указаниям — в плохих результатах вини себя

С ребенком родитель-нарцисс ведет себя по-хозяйски. Активно занимается планированием жизни чада, на возражения реагирует негативно. Последствия удушающего контроля во внимание не принимаются. **Если что-то идет не так, виноват «исполнитель».**

«Неважно, чье решение правильное, твое или мое. Главное, чтобы не твое», — вот главный девиз токсичного родителя.

8. Уйди прочь — не бросай меня

В нормальных семьях желание взрослого ребенка отделиться воспринимают адекватно. Для токсичных родителей сепарация детей — как запуск марсоходов: событие вроде реальное, но происходит редко, где-то далеко и не здесь.

Ребенка под любым предлогом **не выпускают из поля досягаемости, но регулярно попрекают квадратными метрами**. Полноценное участие в семейном совете тоже под запретом.

Чего на самом деле хочет токсичный родитель? Чтобы взрослый ребенок оставался под боком, но вел себя тихо и покорно.

9. Принимай помощь — прекрати меня «доить»

Родители предлагают некую услугу, без которой можно обойтись. Отказ провоцирует обиду. У ребенка мелькает мысль: «Родители, наверное, хотят чувствовать себя нужными». Помощь принята, благодарность адресована, ответная услуга оказана (о детях-нахлебниках речь не идет). Хелпи-энд? Он не наступит, потому что токсичные родители извратят сюжет этой истории. Согласно их версии, пожизненное рабство — адекватная плата за банку варенья.

Дети дважды превращаются в моральных заложников:

- **При попытке отказаться от помощи родителей**. Вроде некрасиво воротить нос, когда близкие люди стараются угодить.
- **Получив статус «вечный должник»**. Родители так тяжело трудились на даче — разве сложно им помочь? Даже если «помочь» означает «срочно приезжай в 9:00 в субботу — забери ведро гниющих яблок».

10. Доверяй мне — всегда будь начеку

Приватность? Личное пространство? Пфф... По мнению токсичных родителей, вы неправильно произносите слова «ревизия» и «контроль».

**Ограничить доступ на личную территорию морально тяжело: родители обвиняют в недоверии.** Отдельное жилье не спасет: запасные ключи, выданные «на всякий случай», не лежат без дела. После каждой ревизии нужно оправдаться. Что, например, делает грязная кружка на столе? Зачем потратили деньги на ту ерунду?..

## Как вести себя с токсичными родителями?

Из токсичных отношений сложно вырваться. Даже повзрослевшим детям, живущим отдельно. Впрочем, специалисты дают ряд универсальных советов, позволяющих защитить свои границы и не довести отношения до сжигания мостов. Для начала, например, стоит принять важные факты:

- Прошлое не исправить.
- Токсичные отношения похожи на хроническое заболевание: «исцелить» их вряд ли удастся, поэтому главная цель — избежать обострений.

Рекомендации психологов основаны на понимании того, что **у человека есть права и желания, за которые не должно быть стыдно**:

- Жить отдельно и по своим правилам.
- Не участвовать в решении мелких будничных проблем родственников.
- Ограничивать доступ на свою территорию.
- Накапливать опыт, игнорируя родительское «я лучше знаю, как поступить».
- Распоряжаться своими ресурсами: временем, силами, зарплатой.
- Не жертвовать личными интересами ради сиюминутного родительского «надо».

Важно помнить: эти права актуальны для обеих сторон. Нельзя отгораживаться от родителей, одновременно воспринимая их помощь как должное.

Мы будем рады, если перечисленные ситуации вы охарактеризуете емким словом «дичь». Значит, ваших родителей можно поблагодарить за адекватность и доброту. Если же истории затронули душевные струны — поделитесь опытом. Удалось ли вам противостоять давлению токсичных родителей?

69 6 404 161

AdMe / Психология / 10 признаков токсичных родителей, которые портят жизнь детям, не осознавая этого

Поделиться этой статьей

Написать в редакцию • Cookies • Конфиденциальность • Политика копирайта • Условия использования • Карта сайта • Согласие на использование данных
© 2014–2023 TheSoul Publishing. Все права защищены. Полное или частичное копирование материалов сайта без согласования с редакцией запрещено.

9 ярчайших героинь, на которых смотришь и думаешь: «Вот таких персонажей для кино нужно побольше!»
Кино

Джей Ло бурно отпраздновала 54-летие в компании Аффлека. Там были и все 5 детей пары, которые теперь живут под одной крышей
Семьи